

 3 min.   17-11-2016

Derfor skal du lede efter dit hvorfor

Smid ledelsesværktøjerne i skraldespanden og flyt fokus på dig og dit hvorfor. Det er derfra lederskabet udspringer, og derfra mening, glæde og inspiration rejser sig. Læs her, hvorfor dit lederskab er nødt til at komme indefra.

Skribentinfo



[Bo Heimann](#)

M.A. Ledelses- &
Organisationspsykologi Bachelor
Journalistik

'Flere værktøjer i lederens værktøjskasse' har længe været standardmetaforen indenfor leder- og ledelsesudvikling. Men det er tid til et opgør med den tænkning. For i en verden med et stort pres udefra kombineret med krav om hastighed og effektivitet, har de færreste tid til at sætte sig ind i og praktisere den sidste nye ledelsesteori. I stedet ender megen ledelse reelt som kortsigtede brandslukninger, der hverken er tænkt langt nok frem eller bredt nok ud (og som stresser både lederen selv og medarbejderne).

I stedet for ledelsesværktøjer har lederne brug for at finde frem til indre ro, empati og robusthed. De har brug for at være forankrede i formål og værdier; og brug for at kunne se og forstå større sammenhænge m.v.

Læs her, hvorfor det er vigtigt at du som leder fokuserer på hvorfor frem for hvordan, så dit lederskab kommer indefra.

Glem værktøjskassen og fokuser på lederskabets udgangspunkt

Lederens bevidsthed er nøglen, fordi hun skal forstå og agere i større og mere komplekse systemer. Hun interagerer med og påvirker andre mennesker med hele sit væsen og ikke kun sine ord og handlinger.

Her er bevidsthed er nøglen, for uden selvindsigt formår ledere hverken at skabe tillidsfulde relationer, resiliens eller blive bevidste om deres organisations formål – alle dele er en forudsætning for at få det genuine følgeskab, der skal til, for at skabe resultater.

For den gode leder reagerer ikke, men besvarer, og der er en verden til forskel på de to ting. Når vi reagerer bruger vi autopiloten, men når vi besvarer, gør vi os fri for vanen, ubevidste mønstre, og hvad der gav mening i går. Vi tager stilling og tager dermed et rigtig ansvar. Med andre ord er vores bevidsthed, det der gør forskellen.

Det er derfor ikke længere nok at forske i og træne, hvad gode ledere skal gøre og hvordan. Altså fylde værktøjskassen yderligere. Man skal i stedet interessere sig for det sted i lederen, hvorfra lederskabet udspringer. Man kan som leder godt sige de rigtige ting, men hvis ens indre er fyldt af stress, vrede eller selvoptagethed, så opfanger vores omgivelser dét og reagerer derefter.

Husk dit hvorfor

Leder- og ledelsesudvikling har traditionelt handlet om, hvad den gode leder gør og hvordan lederen gør det. Derimod mangler der fortsat fokus på lederens hvorfor: Det meningsfulde formål, der inspirerer lederskabet generelt og ligger til grund for alle hverdagens beslutninger.

Lederen mangler at blive mere bevidst om og evne at træne den opmærksomhed og den intention, som lederen er til stede med i enhver given ledelsessituation. Det kræver kultivering af bevidsthed – ikke flere ledelsesteknikker og værktøjer.

For at blive klog på sit eget hvorfor, må lederen kultivere en ægte interesse i at se dybere i både sig selv og organisationen. Lederen må engagere sig i eksistentielle overvejelser om, hvad der dybest set giver mening til hendes virke, og hvad hun ønsker at bidrage med. Det handler om selvindsigt og –bevidsthed, der kommer ud af filosofiske kontemplationer, psykologiske forståelser om egen personlighed og erkendelser fra meditative øvelser.

Samtidigt må lederen agere ud i det relationelle felt, og engagere sig i dybe dialoger om formål og mening med sine kolleger og medarbejdere. Når vi som ledere og mennesker sætter fokus på vores hvorfor, kan vores liv og lederskab rejse sig fra mening, glæde og inspiration.

En simpel meditationsøvelse

Denne øvelse, kaldet Shamatha (fredfyldt hvilen), er god til at finde roen til at finde perspektiv. Øvelsen går i al sin enkelhed ud på at fokusere på kun én ting. Typisk åndedrættet.

- Sæt dig på en stol med ret ryg og god stabil kontakt til underlaget. Hvis du sidder på en stol, så lad eventuelt vær med at bruge ryglænet. Hold øje med, at din nakke ikke er knækket. Placer hænderne på dine knæ, dine lår eller i skødet på en måde, så du kan slappe af i nakken.
- Fokuser på dit åndedræt. Observer, at du trækker vejret, men uden at påvirke åndedrættet. Fokuser på et sted under maven og mærk, hvordan din vejtrækning starter der.
- Tæl hver udånding. Hvis du når til ti, så start forfra.
- Opdager du, at din opmærksomhed er begyndt at vandre væk, så vend venligt tilbage til åndedrættet og begynd forfra med at tælle. Det er helt normalt at tankerne vandrer, så der er ingen grund til at blive

irriteret eller sur på dig selv.

- Sid så længe du har lyst. En session varer ofte 24 minutter, men du kan både sidde kortere og længere alt efter, hvad du har tid og lyst til. Dog bør du minimum sidde 10 minutter

Læs mere om emnet og få flere øvelser i bogen [Bevidst ledelse.](#)

(<http://www.forlagetmindspace.dk/udgivelser/udgivelser-om-ledelse-og-organisationer/bevidst-ledelse>)

Læs også:

[Derfor spænder dine idealer ben for dig](#)

[5 genveje til mere mindful ledelse](#)

[Bliv en bedre leder af at stirre ud i luften](#)